

Jaké známe druhy olejů



Stejně jako jsou pro lidský organismus rozdílné dietetické dopady konzumace různých typů masa, **existují rozdíly při konzumaci a zejména užití jednotlivých typů rostlinných jedlých olejů při přípravě pokrmů.** A stejně jako v případě masa nelze zcela jednoznačně konstatovat, že ten který typ oleje bychom konzumovat neměli vůbec nebo naopak měli používat bezvýhradně.

Řepkový a sójový olej

Pokud srovnáváme sójový a řepkový olej z potravinářského pohledu, pak nižší jodové číslo řepky znamená vyšší oxidační stabilitu řepkového oleje a tím i **delší trvanlivost řepkového oleje.** Zpracovaný **řepkový olej má také o polovinu nižší obsah nežádoucích nasycených mastných kyselin.** Vzhledem k těmto biologickým hodnotám je tedy **řepka pro lidskou výživu více žádoucí.** Kromě toho je řepka již “zavedená” evropská plodina, zatímco produkce sóji je dominantou zejména amerických kontinentů. **Z toho důvodu má pro Středoevropana větší logiku využívat spíše oleje řepkového** a doporučují to ostatně i dietologové z organizace Fórum zdravé výživy.

Olivový olej

V současné době stále častěji užívaný olivový olej má na rozdíl od řepkového či sójového výrazně jiný charakter, což v praxi znamená také jinou formu optimálního použití. **Nejlepší využití olivového oleje je ve studené kuchyni, na zeleninové saláty** a podobně. Ač se tedy v řadě televizních pořadů o vaření používá olivový olej prakticky na všechno včetně smažení, není jeho přítomnost pod smažícím se řízkem

optimální. Olivový olej rovněž není vhodný pro velké průmyslové zpracování, mimo jiné pro výrobu margarínů, které by byly zrnité a krupičkové.

Přečtěte si náš článek **o olivách, olivovém oleji, tipech, radách a olivových receptech** [ZDE](#)

Slunečnicový olej

Podle posledních údajů stojí slunečnice na čtvrtém místě na světě v pořadí olejnatých komodit pro zpracování oleje. Olej slunečnicový tvoří 13 procent celosvětové produkce, v tuzemské výrobě se stala slunečnice druhou nejvýznamnější olejinou. **Díky minimálnímu množství obsahu nežádoucího cholesterolu (do pěti procent) je slunečnicový olej velmi vhodný pro dietetické účely**, což je navíc umocněno i dostatečným množstvím žádoucího fytoosterolu, který cholesterol v krvi snižuje.

Lněný olej

Klasický lněný olej byl původně určen především pro technické účely. Před několika lety z něj však výzkumníci vytvořili **olej deklarovaný jako Linola**, využitelný speciálně v potravinářství. Výhodou Linoly je snížený obsah kyseliny linolenové, což dává oleji stálost při skladování a **vhodnost použití ke smažení či fritování**.

Palmový olej

Celosvětově stále více se prosazujícím tukovým produktem je palmový olej. Vzhledem k obtížné rafinaci, především nutnosti odbarvení prováděného nestandardními postupy, se do ČR dováží palmový olej již rafinovaný. Palmový olej je ve srovnání s ostatními oleji největším nositelem kyseliny palmitové, což v praxi znamená **zvýšené riziko vzniku aterosklerózy**. Dobrá je ale skutečnost, že palmový tuk tvoří při chlazení pouze malé krystalky, a proto je **vhodnou surovinou pro výrobu margarínů a tuků do pečiva**. Díky vyšší oxidační stabilitě je rovněž palmový olej užíván **jako olej fritovací**.

Petr Havel, Občanské sdružení spotřebitelů TEST, www.dtest.cz